

Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Dewasa Muda Tentang Senam Yoga Sebagai Salah Satu Penurun Berat Badan Dengan Minat Untuk Melakukan Senam Yoga

Wisoesdhanie Widi Anugrahanti; Monika Luhung

Akademi Keperawatan Panti Waluya, Jl Yulius Usman 62 Malang

Email: wisoesdhanie.widi@gmail.com

Abstrak: Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Dewasa Muda Tentang Senam Yoga Sebagai Salah Satu Penurun Berat Badan Dengan Minat Untuk Melakukan Senam Yoga

Kegiatan menurunkan berat badan menyebabkan upaya obsesif. Dengan senam yoga seseorang mampu memerangi nafsu makan berlebih saat stress dan memberi inspirasi untuk tidak makan terlalu banyak. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan wanita usia dewasa muda tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dengan minat untuk melakukan senam yoga. Desain penelitian deskriptif korelasi, populasi sejumlah 50 responden dan sampel dipilih menggunakan tehnik *accidental sampling* dengan instrumen kuesioner dan checklist. Hasil penelitian dihitung menggunakan uji korelasi *Spearman* dan didapatkan signifikansi $(0,015) < (0,05)$, sehingga diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan wanita usia dewasa muda tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dengan minat untuk melakukan senam yoga. Data disajikan dengan diagram narasi. Berdasarkan hasil penelitian, saran bagi lahan penelitian dianjurkan untuk dapat meningkatkan pengetahuan peserta di sanggar senam dengan menyebarkan informasi tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan melalui pemasangan poster, pembagian brosur, dan lainnya.

Kata kunci: Pengetahuan, Wanita usia dewasa muda, Minat, Senam yoga

Abstract: The Relationships Between Knowledge Young Adults Aged Women About Gymnastics Yoga As One Body Weight With Yoga Gymnastics Interests To Perform

Activities to losing weight sometimes cause obsessive efforts. Yoga exercises is able for the diet program because it encourages participants to resist excessive appetite when stressed. It also resisit someone's appetite because they will aware not to eat too much. The purpose of this study is to determine whether there is any relationship between knowledge about yoga exercises for women related to weight loss and also their interest to do so. The research design is a correlation and sample selected using accidental sampling technique with questionnaires and checklist instruments. The presented of data results with narrative. The results were calculated using Spearman correlation test with the significance result is $(0,015) < (0,05)$. So the conclusion is that there is a relationship between knowledge about senam yoga to lossing weight with an interest to do so for women. Based on the results of the study, suggestions for the research place is to spread the knowledge of participants in the gymnasium by giving the information about senam yoga to lossing weigh through posters, distribution of brochures, and others.

Keywords: Knowledge, Adolescent Girl, Interests, Yoga Exercises

LATAR BELAKANG

Berat badan ideal merupakan idaman setiap wanita, oleh karena itu banyak perilaku yang memicu wanita untuk memperbaiki penampilan mereka dan sengaja melakukan kegiatan untuk menurunkan berat badan. Perilaku menurunkan berat badan ini menyebabkan upaya obsesif (Ogden, 2007).

Namun perilaku wanita cenderung ke cara-cara yang salah seperti operasi wajah dan tubuh, sedot lemak, minum obat diet, pergi ke pusat kebugaran, dan juga pusat-pusat pelangsingan. Pada kenyataannya itu semua membutuhkan biaya yang sangat banyak dan hanya bisa dilakukan oleh kalangan atas. Cara-cara tersebut juga bisa membahayakan

kesehatan (Elanda, 2010). Menurut *National Health Interview Survey* (dalam Schoenbern & Adam, 2010) pada tahun 2010), terdapat 60,3% berusia antara 25 – 45 tahun melakukan kegiatan-kegiatan seperti operasi wajah dan tubuh, sedot lemak, minum obat diet dan terdapat 30,7% berusia 20 – 25 tahun melakukan kegiatan fisik secara intensif.

Kegiatan fisik seperti yang sudah diketahui membutuhkan banyak energi dan motivasi kuat untuk melakukan secara rutin dan keuntungan lainnya yaitu lebih ekonomis dibandingkan dengan tindakan invasif yang disebutkan di atas. Munculnya pusat kebugaran yang menawarkan berbagai program-program, fasilitas dan kegiatan latihan kebugaran pun mulai banyak, termasuk senam yoga mulai menjamur di kalangan masyarakat kalangan rendah hingga atas. Senam yoga telah menjadi salah satu olahraga alternatif untuk melatih fisik yang bertujuan memperbaiki postur tubuh dan melangsingkan badan. Dalam mencari solusi menurunkan berat badan, banyak orang beralih pada olahraga senam yoga dan pembeda senam yoga dengan olah fisik yang lain adalah senam yoga mampu menekankan diet, pola pikir positif, spiritual, serta emosi (Lebang, 2010). Pada tahun 2009, sebuah studi dari Alternatif Terapi Kesehatan dan Kedokteran Indonesia di Jakarta melaporkan sebanyak 15.500 peserta terdiri dari wanita usia 23-57 tahun mengikuti 75 menit sesi senam yoga yang dilakukan tiga kali selama seminggu dalam 10 minggu. Setelah 10

minggu, berat badan mereka turun hingga 8 kg dibandingkan dengan wanita lain yang mengikuti program menurunkan berat badan selain senam yoga (Ridha, 2012).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, di mana populasi pada penelitian ini adalah 50 responden yang terdiri dari wanita usia dewasa muda yang menjadi peserta di sanggar senam, teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* sehingga responden yang diperoleh sejumlah 50 responden. Variabel independent pada penelitian ini adalah pengetahuan wanita usia dewasa muda tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dan variabel dependennya adalah minat wanita usia dewasa muda untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 50 responden, terdapat 30 responden (60%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dan 2 responden (4%) yang memiliki pengetahuan baik tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan sedangkan hasil penelitian minat terdapat 30 responden (60%) berminat untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dan 20 responden (40%) tidak berminat untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan.

Variabel Independen	Variabel Depend en	Uji Statistik	Ha-sil Uji
Pengetahuan	Minat	Korelasi <i>Spearman</i>	$r_s = 0,343$ $p = 0,015$

Hasil uji korelasi *Spearman* bahwa signifikansi $(0,015) < (0,05)$, sehingga diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan (korelasi) yang signifikan antara pengetahuan wanita usia dewasa muda tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dengan minat untuk melakukan senam yoga.

PEMBAHASAN

Tiga puluh enam responden (72%) berusia antara 20 – 25 tahun. Seseorang yang usianya masih muda identik dengan keadaan emosi yang masih labil dan belum dapat berpikir secara matang. Keadaan seperti ini akan membuat seseorang tersebut sulit untuk mengambil keputusan dan menangkap informasi dengan baik, sehingga hal itu pun juga dapat mempengaruhi pengetahuannya akan suatu hal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Azwar (2009) bahwa dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. 7 responden (14%) berpendidikan Perguruan Tinggi/ Akademi. Responden yang memiliki pengetahuan baik dan cukup tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dapat disebabkan karena responden memiliki latar belakang pendidikan menengah ke atas dan perguruan tinggi/ akademi. Semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, maka wawasan mereka pun semakin luas dan pola pikir semakin berkembang.

Tiga puluh empat responden (68%) pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan. Responden yang berminat untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dapat disebabkan karena responden pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan. Seseorang yang pernah mendapatkan informasi khususnya tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan akan jelas berpengaruh pada minatnya, karena sumber informasi dapat bersifat persuasi dan sugesti. Hal ini sesuai dengan pernyataan Witherington, H. C (2009) dimana pengetahuan atau informasi tentang seseorang atau suatu obyek pasti harus ada terlebih dahulu untuk mempengaruhi minat seseorang. Minat adalah kesadaran seseorang dalam sesuatu obyek, soal atau situasi, dan tentang seseorang. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan pengetahuan wanita usia dewasa muda tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dengan minat untuk melakukan senam yoga. Hal ini dapat terjadi karena faktor pengetahuan seperti terlihat pada tabel 4.3 diketahui bahwa dari 30 responden (60%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan, terdapat 16 responden (32%) tidak berminat untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan. Lalu dari 18 responden (36%) yang memiliki pengetahuan cukup tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan, terdapat 14 responden (28%) berminat untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan. Dari 2 responden (4%) yang memiliki pengetahuan baik tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan, terdapat 2

responden (4%) berminat untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan seseorang tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dapat mempengaruhi minat seseorang untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan, menurut teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) yang mengatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*). Didukung oleh pernyataan Ahmadi (2009), bahwa keadaan fisik – psikis, pendapatan, lingkungan, kata hati (perasaan dan emosi), kepercayaan karena adanya perhatian atau tanggapan, dan dorongan serta kemauan adalah faktor-faktor yang juga dapat mempengaruhi minat pada seseorang.

KESIMPULAN

1. Sejumlah 30 responden (60%) memiliki pengetahuan kurang tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan
2. Sejumlah 30 responden (60%) memiliki minat untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan.
3. Berdasarkan uji *korelasi Spearman* diperoleh nilai r_s sebesar 0,343 dengan signifikansi (p) sebesar 0,015 (signifikansi (p) < 0.05) diketahui bahwa nilai signifikansi (0,015) lebih kecil daripada (0.05), maka kesimpulannya adalah H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan pengetahuan wanita usia dewasa muda tentang senam yoga sebagai salah satu penurun berat badan dengan minat untuk melakukan senam yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2009. *Sikap Manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka
- Hurlock. 2009. *Faktor-Faktor Minat*. Jakarta: EGC
- Lebang. 2010. *Senam yoga Sehari-hari Untuk Kesehatan*. Jakarta: Primedia Mandiri
- Mahmud. 2010. *Dasar-Dasar Pengetahuan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Witherington, H. C. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Aksara Baru